

Vol. 1, No. 5 (Agosto 2026)

REVISTA ATHENA LATINHO-AMERICANA

**CONFLICTO INTRA-GRUPO, EFICACIA Y SALUD MENTAL EN
DEPORTES COLECTIVOS: una revisión narrativa desde un
modelo biopsicosocial del rendimiento sostenible**

**Intragroup conflict, efficacy and mental health in team
sports: a narrative review from a biopsychosocial model of
sustainable performance**

José Alexander Rubiano Pedroza¹
Daisy johanna contreras paredes²
Jose Miguel Rubiano Contreras³

Revista Athena Latino-Americana

DOI: 10.69720/3086-5182.2026.000043

ISSN: [3086-5182](https://doi.org/10.69720/3086-5182)

¹Medico, Magister en cuidado de la salud cardiovascular, doctorando en actividad física y deporte Profesor Titular Universidad de Pamplona

Email: rubiano@unipamplona.edu.co

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0588-9895>

²Terapeuta ocupacional, PhD. En educación y docente universidad de pamplona

Email: daisycon@unipamplona.edu.co

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0917-0711>

³Medico en formación universidad de Pamplona

Email: jose.rubiano@unipamplona.edu.co

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-1862-5875>



Vol. 1, No. 5 (AGOSTO 2026)

CONFLICTO INTRA-GRUPO, EFICACIA Y SALUD MENTAL EN DEPORTES COLECTIVOS: una revisión narrativa desde un modelo biopsicosocial del rendimiento sostenible

José Alexander Rubiano Pedroza, Daisy Johanna Contreras Paredes e
Jose Miguel Rubiano Contreras



PERIÓDICO CIENTÍFICO INDEXADO INTERNACIONALMENTE

ISSN
International Standard Serial Number
3086-5182
www.athena-latino-americana.com

Editora e Revista
Athena Latino-Americana
CPF: 639.619.621-20
Naviraí – Mato Grosso do Sul
Rua: Botocudos, 365 – Centro
CEP: 79950-000

RESUMO

El rendimiento deportivo en disciplinas colectivas constituye un fenómeno complejo determinado por la interacción dinámica entre factores fisiológicos, técnicos, tácticos, psicológicos y sociales. Aunque tradicionalmente la investigación en ciencias del deporte se ha enfocado en variables asociadas al éxito competitivo como la motivación, la cohesión y la autoconfianza, en los últimos años ha aumentado el interés por comprender aquellos procesos que pueden comprometer la estabilidad del rendimiento, particularmente el conflicto intra-grupo y los factores relacionados con la salud mental del deportista. El conflicto dentro de los equipos deportivos representa una condición inherente a los sistemas humanos organizados y puede adquirir diferentes características según su naturaleza, intensidad y mecanismos de regulación. Mientras el conflicto de tarea puede surgir por discrepancias relacionadas con estrategias, roles y decisiones tácticas, el conflicto social se asocia con tensiones interpersonales, deterioro de la confianza y alteraciones en la cohesión grupal. La presente revisión narrativa analiza la evidencia científica disponible sobre la relación entre conflicto intra-grupo, eficacia colectiva, intervenciones psicológicas y rendimiento sostenible en deportes colectivos. Se integran hallazgos provenientes de estudios longitudinales, revisiones sistemáticas, meta-análisis y modelos conceptuales relacionados con psicología deportiva, transformación del conflicto, gestión organizacional y bienestar psicológico. La evidencia actual indica que los conflictos no gestionados adecuadamente pueden afectar negativamente la eficacia colectiva y el rendimiento percibido del equipo. Sin embargo, la eficacia colectiva actúa como un mecanismo psicológico protector al fortalecer la percepción compartida de competencia, favorecer la adaptación ante la adversidad y mantener la orientación hacia objetivos comunes. Asimismo, las intervenciones basadas en entrenamiento de habilidades psicológicas, mindfulness, aceptación y psicología positiva muestran efectos favorables sobre la regulación emocional, el bienestar psicológico y la capacidad de afrontamiento frente a las demandas competitivas. Desde una perspectiva integral, el rendimiento deportivo sostenible requiere superar modelos exclusivamente centrados en la preparación física y técnica, incorporando estrategias dirigidas al fortalecimiento psicológico individual, la construcción de equipos cohesionados, la transformación positiva del conflicto y la protección de la salud mental del atleta. La integración de modelos como el Gold Medal Profile for Sport Psychology (GMP-SP) proporciona un marco útil para desarrollar programas interdisciplinarios orientados a la excelencia competitiva sin comprometer el bienestar humano.

Palabras clave: Rendimiento deportivo; salud mental; psicología deportiva; regulación emocional; mindfulness

ABSTRACT

Team sport performance represents a complex phenomenon determined by the dynamic interaction among physiological, technical, tactical, psychological, and social factors. Although sport science research has traditionally focused on variables associated with competitive success, such as motivation, cohesion, and self-confidence, recent evidence has highlighted the importance of understanding processes that may compromise performance stability, particularly intragroup conflict and athlete mental health-related factors. Conflict within sports teams is an inherent condition of organized human systems and may vary according to its nature, intensity, and regulation mechanisms. Task conflict may emerge from disagreements regarding strategies, roles, and tactical decisions, whereas social conflict is associated with interpersonal tensions, reduced trust, and impaired group cohesion. This narrative review analyzes scientific evidence regarding the relationship between intragroup conflict, collective efficacy, psychological interventions, and sustainable performance in team sports. Evidence from longitudinal studies, systematic reviews, meta-analyses, and conceptual models related to sport psychology, conflict transformation, organizational management, and psychological well-being was integrated. Current evidence suggests that poorly managed conflicts may negatively influence collective efficacy and perceived team performance. However, collective efficacy acts as a psychological protective mechanism by strengthening shared beliefs of competence, promoting adaptation to adversity, and maintaining commitment toward common goals. Furthermore, interventions based on psychological skills training, mindfulness, acceptance-based approaches, and positive psychology demonstrate beneficial effects on emotional regulation, psychological well-being, and coping abilities under competitive demands. From an integrative perspective, sustainable athletic performance requires moving beyond exclusively physical and technical preparation models by incorporating strategies aimed at strengthening psychological resources, developing cohesive teams, transforming conflicts constructively, and protecting athlete mental health. Frameworks such as the Gold Medal Profile for Sport Psychology (GMP-SP) provide valuable guidance for interdisciplinary programs focused on competitive excellence without compromising athlete well-being.

Keywords: Sports performance; mental health; sport psychology; emotional regulation; mindfulness.

1. INTRODUCCIÓN

El deporte colectivo constituye un escenario de elevada complejidad donde el rendimiento emerge como resultado de la interacción entre múltiples sistemas individuales y grupales. A diferencia de las disciplinas individuales, en las cuales el desempeño depende principalmente de capacidades personales, los deportes colectivos requieren procesos permanentes de coordinación, comunicación, liderazgo, adaptación y toma de decisiones compartidas. En este contexto, el resultado competitivo no puede explicarse únicamente por la suma de habilidades técnicas o físicas de sus integrantes, sino por la capacidad del equipo para funcionar como una unidad psicológica y socialmente integrada.

Durante décadas, la investigación en psicología deportiva se concentró principalmente en factores asociados al éxito competitivo, tales como motivación, autoconfianza, concentración, cohesión y estados de flujo. Sin embargo, la evolución del campo ha permitido reconocer que el rendimiento óptimo no depende únicamente de la presencia de variables positivas, sino también de la capacidad del equipo para gestionar adecuadamente procesos potencialmente disruptivos como el conflicto interpersonal, la presión competitiva, el estrés psicológico y las dificultades relacionales.

Los equipos deportivos son sistemas humanos dinámicos donde convergen individuos con diferentes experiencias, personalidades, expectativas, roles y formas de interpretar la competencia. Esta diversidad constituye una fuente potencial de innovación y adaptación, pero también genera condiciones para la aparición de desacuerdos. El conflicto, por tanto, no debe entenderse exclusivamente como un fenómeno negativo, sino como un proceso inherente a la interacción humana cuya influencia dependerá de la forma en que sea interpretado y gestionado por el grupo.

El conflicto intra-grupo puede definirse como un proceso dinámico en el cual miembros interdependientes experimentan discrepancias relacionadas con objetivos, responsabilidades, estrategias o relaciones interpersonales. Dentro del contexto deportivo se reconocen principalmente dos dimensiones: el conflicto de tarea y el conflicto social. El primero hace referencia a desacuerdos relacionados con aspectos técnicos, tácticos o funcionales del equipo, mientras que el segundo involucra incompatibilidades personales, tensiones emocionales y deterioro de las relaciones entre integrantes.

Aunque ciertos niveles de conflicto de tarea pueden favorecer el análisis crítico y la toma de decisiones cuando existe una cultura organizacional adecuada, los conflictos persistentes

caracterizados por hostilidad interpersonal pueden comprometer la cohesión grupal, disminuir la comunicación efectiva y afectar la percepción de seguridad psicológica dentro del equipo.

López-Gajardo, Díaz-García, Ramírez-Bravo, Ponce-Bordón y Leo analizaron esta problemática mediante un estudio longitudinal realizado en 420 deportistas pertenecientes a 47 equipos amateurs y semiprofesionales de España en disciplinas como baloncesto, balonmano, fútbol y voleibol. Los autores evaluaron el conflicto intra-grupo y la eficacia colectiva durante la mitad de la temporada, y posteriormente analizaron su relación con el rendimiento percibido al finalizar la competición. Los resultados demostraron que tanto el conflicto de tarea como el conflicto social presentaron asociaciones negativas con la eficacia colectiva y el rendimiento del equipo.

El conflicto de tarea mostró una relación inversa significativa con la eficacia colectiva y el rendimiento percibido, mientras que el conflicto social presentó igualmente un efecto negativo sobre estas variables. Mediante modelos de ecuaciones estructurales se identificó que ambos tipos de conflicto predijeron negativamente el rendimiento al final de la temporada, evidenciando que las alteraciones en los procesos grupales pueden generar consecuencias acumulativas sobre la dinámica competitiva.

Un hallazgo fundamental del estudio fue el papel mediador de la eficacia colectiva. Este concepto representa la creencia compartida del equipo sobre su capacidad conjunta para organizar acciones, superar dificultades y alcanzar objetivos deportivos. A diferencia de la autoeficacia individual, la eficacia colectiva implica procesos de coordinación, confianza interpersonal y percepción compartida de competencia.

Los equipos con elevada eficacia colectiva tienden a interpretar los obstáculos como desafíos manejables y no como amenazas insuperables. Esta percepción favorece la persistencia, la cooperación y la recuperación psicológica después de errores o situaciones adversas. En consecuencia, la eficacia colectiva puede actuar como un factor protector que limita el impacto negativo de los conflictos internos sobre el rendimiento.

Desde una perspectiva biopsicosocial, estos hallazgos indican que el rendimiento deportivo sostenible depende tanto de capacidades individuales como de la calidad de las interacciones grupales. La preparación física y técnica continúa siendo indispensable; sin embargo, resulta insuficiente cuando no está acompañada de estrategias orientadas a fortalecer la comunicación, liderazgo, regulación emocional y bienestar psicológico.

En este sentido, la salud mental del

deportista ha adquirido una importancia creciente dentro del alto rendimiento. Durante muchos años predominó una visión centrada en la resistencia psicológica y la capacidad del atleta para tolerar presión extrema. Actualmente, la evidencia señala que el bienestar psicológico constituye un componente esencial para mantener la excelencia deportiva a largo plazo.

El modelo de doble continuidad de salud mental plantea que bienestar psicológico y enfermedad mental representan dimensiones independientes. Por lo tanto, la ausencia de síntomas clínicos no garantiza necesariamente un estado óptimo de funcionamiento emocional. Un deportista puede continuar compitiendo mientras experimenta disminución del bienestar, agotamiento psicológico o dificultades de adaptación.

Las investigaciones recientes han impulsado un cambio desde modelos centrados exclusivamente en la prevención de trastornos hacia enfoques destinados a promover recursos psicológicos positivos. Wang, Schweickle, Arnold y Vella realizaron una revisión sistemática y meta-análisis sobre intervenciones psicológicas dirigidas al bienestar mental en atletas de élite, demostrando efectos favorables de estrategias como entrenamiento de habilidades psicológicas, mindfulness, aceptación y psicología positiva.

Estos hallazgos apoyan la necesidad de integrar programas psicológicos dentro de la preparación deportiva habitual, no como intervenciones exclusivamente terapéuticas ante problemas establecidos, sino como herramientas preventivas destinadas a optimizar el funcionamiento individual y colectivo.

2. MÉTODOS

Se desarrolló una revisión narrativa de la literatura científica con enfoque integrador, orientada a analizar los factores psicológicos, sociales y organizacionales que influyen en el rendimiento deportivo de equipos colectivos. Este diseño metodológico fue seleccionado debido a la complejidad del fenómeno estudiado, en el cual convergen variables individuales, procesos grupales y elementos contextuales que difícilmente pueden ser comprendidos mediante aproximaciones reduccionistas.

La revisión se fundamentó en la integración crítica de investigaciones relacionadas con conflicto intra-grupo, eficacia colectiva, salud mental en atletas, intervenciones psicológicas, mindfulness, psicología positiva, transformación del conflicto, gestión deportiva, participación parental y modelos contemporáneos de competencias psicológicas aplicadas al deporte.

La búsqueda y selección de literatura se

orientó hacia estudios publicados en revistas científicas especializadas en psicología del deporte, ciencias del ejercicio, medicina deportiva y comportamiento organizacional. Se priorizaron investigaciones con diseños longitudinales, ensayos controlados, revisiones sistemáticas, meta-análisis y estudios teóricos con amplia relevancia conceptual.

Los criterios de inclusión estuvieron determinados por la relación directa entre las variables psicológicas y el rendimiento deportivo, considerando investigaciones desarrolladas en atletas de diferentes niveles competitivos, especialmente deportes colectivos. Se incluyeron estudios que analizaran mecanismos relacionados con funcionamiento grupal, adaptación psicológica, bienestar mental y estrategias de intervención aplicables al contexto deportivo.

La información obtenida fue organizada mediante un análisis temático que permitió integrar cinco dominios principales: procesos grupales y conflicto deportivo, variables psicológicas protectoras, intervenciones basadas en evidencia, factores sociales y organizacionales, y modelos integradores del rendimiento sostenible.

El análisis interpretativo se realizó desde una perspectiva biopsicosocial, considerando que el deportista forma parte de un sistema dinámico donde las características individuales interactúan con la estructura del equipo, el liderazgo, la cultura institucional y las demandas competitivas.

3. RESULTADOS

La evidencia científica analizada demuestra que el rendimiento en deportes colectivos está profundamente condicionado por la calidad de los procesos grupales. Los equipos deportivos no funcionan únicamente como conjuntos de individuos con capacidades técnicas específicas, sino como sistemas interdependientes donde la comunicación, la confianza y la percepción compartida de competencia influyen directamente sobre la capacidad de alcanzar objetivos competitivos.

Uno de los principales hallazgos identificados corresponde al papel del conflicto intra-grupo como modulador del funcionamiento colectivo. Los resultados de López -Gajardo et al (3). evidenciaron que los conflictos relacionados con la tarea y las relaciones sociales pueden afectar negativamente la dinámica del equipo cuando superan la capacidad de regulación interna del grupo.

En dicho estudio, realizado en 420 deportistas pertenecientes a 47 equipos deportivos españoles, se identificó que el conflicto de tarea presentó una media de $3,05 \pm 1,40$, mientras que el conflicto social alcanzó una media de $2,31 \pm 1,29$. Ambas dimensiones mostraron relaciones negativas

estadísticamente significativas con la eficacia colectiva y el rendimiento percibido.

El conflicto de tarea presentó una correlación negativa con la eficacia colectiva ($r=-0,31$; $p<0,001$) y con el rendimiento percibido ($r=-0,26$; $p<0,001$). Por otra parte, el conflicto social mostró asociaciones negativas con eficacia colectiva ($r=-0,21$; $p<0,001$) y rendimiento ($r=-0,20$; $p<0,001$).

El modelo de ecuaciones estructurales confirmó que el conflicto intra-grupo constituye un predictor negativo del rendimiento deportivo. El conflicto de tarea mostró un efecto directo negativo sobre el rendimiento percibido ($\beta=-0,319$; $p<0,01$), mientras que el conflicto social presentó igualmente un efecto negativo significativo ($\beta=-0,274$; $p<0,01$).

Estos resultados sugieren que los conflictos no gestionados pueden producir modificaciones progresivas en la percepción de competencia grupal, debilitando la identidad colectiva y disminuyendo la capacidad del equipo para responder eficazmente ante las demandas competitivas.

Desde una perspectiva psicológica, la presencia constante de conflictos internos genera una carga cognitiva adicional que puede interferir con procesos esenciales del rendimiento, como atención, toma de decisiones, cooperación y comunicación. En deportes colectivos, donde el éxito depende de la sincronización entre múltiples individuos, la alteración de estos procesos puede tener consecuencias relevantes sobre el resultado competitivo.

La eficacia colectiva fue identificada como uno de los principales factores protectores frente a los efectos negativos del conflicto. En el estudio de López-Gajardo et al., esta variable presentó una media de $3,88 \pm 0,70$ y mostró una relación positiva con el rendimiento percibido del equipo ($r=0,27$; $p<0,001$).

El análisis mediante modelos estructurales confirmó que la eficacia colectiva predijo positivamente el rendimiento deportivo, con coeficientes $\beta=0,258$ y $\beta=0,287$ dependiendo del modelo analizado. Además, se observó un efecto mediador significativo en la relación entre conflicto y rendimiento.

La mediación identificada mostró que la eficacia colectiva redujo el impacto negativo del conflicto de tarea sobre el rendimiento mediante un efecto indirecto de $\beta=0,113$, mientras que para el conflicto social el efecto indirecto fue $\beta=0,096$.

Estos hallazgos permiten interpretar la eficacia colectiva como un mecanismo de adaptación psicológica grupal. Los equipos con mayor confianza compartida presentan una mayor capacidad para transformar dificultades internas en procesos de aprendizaje, manteniendo la

orientación hacia objetivos comunes.

La eficacia colectiva no implica ausencia de problemas, sino la existencia de una percepción compartida de capacidad para resolverlos. Por esta razón, constituye una variable crítica dentro de los modelos actuales de rendimiento sostenible.

La evidencia relacionada con intervenciones psicológicas en atletas de alto rendimiento demuestra que la preparación mental debe formar parte integral del entrenamiento deportivo. La revisión sistemática y meta-análisis desarrollada por Wang et al (6), identificó efectos positivos de diferentes estrategias orientadas al bienestar psicológico.

Las intervenciones basadas en entrenamiento de habilidades psicológicas mostraron un efecto global significativo sobre el bienestar mental de los deportistas, con un tamaño del efecto estandarizado de $SMD=0,78$ (IC 95%: $0,24-1,32$; $p=0,005$).

Estos programas incluyen técnicas destinadas a fortalecer la autorregulación psicológica mediante establecimiento de objetivos, visualización mental, auto diálogo funcional, manejo del estrés y control atencional. Su utilidad radica en proporcionar al atleta herramientas cognitivas y emocionales para responder de manera adaptativa ante situaciones de elevada presión.

La regulación emocional constituye un componente central del rendimiento competitivo. Los deportistas de élite deben enfrentarse constantemente a situaciones caracterizadas por incertidumbre, evaluación externa, errores y consecuencias competitivas. Por ello, la capacidad para modular estados emocionales resulta fundamental para mantener la calidad de la ejecución.

Las intervenciones basadas en mindfulness y aceptación representan una línea emergente dentro de la psicología deportiva contemporánea. A diferencia de modelos tradicionales centrados en modificar pensamientos negativos, estos enfoques buscan desarrollar una relación más flexible con las experiencias internas del deportista.

Birrer (1), R  thlin y Morgan describieron que los mecanismos mediante los cuales mindfulness influye sobre el rendimiento incluyen aumento de la atención al momento presente, reducción de la rumiación, aceptación emocional, disminución de ansiedad competitiva y mejor capacidad de concentración bajo presión.

Los resultados del meta-análisis de Wang et al. mostraron efectos positivos de las intervenciones basadas en mindfulness y aceptación

sobre indicadores globales de bienestar ($SMD=0,32$; IC 95%: $0,01-0,63$; $p=0,042$), con efectos particularmente relevantes sobre bienestar

psicológico específico (SMD=0,82; $p<0,001$).

Estos resultados sugieren que mindfulness puede contribuir no solamente a mejorar el rendimiento, sino también a proteger la salud mental del atleta mediante el desarrollo de flexibilidad psicológica y estrategias adaptativas de afrontamiento.

La psicología positiva constituye otro componente relevante dentro del modelo actual de preparación deportiva. Este enfoque propone fortalecer recursos psicológicos como gratitud, optimismo funcional, percepción de apoyo social y satisfacción vital.

Las intervenciones de psicología positiva evaluadas por Wang et al. mostraron efectos favorables sobre bienestar global (SMD=0,58; IC 95%:0,31-0,85; $p<0,001$). Aunque la cantidad de estudios disponibles es menor comparada con otras intervenciones, los resultados sugieren un potencial importante para complementar los programas tradicionales de entrenamiento mental.

El desarrollo de emociones positivas y relaciones sociales saludables puede actuar como un factor protector frente al estrés competitivo, favoreciendo la recuperación psicológica y fortaleciendo la identidad deportiva.

Desde una perspectiva organizacional, la transformación del conflicto propuesta por Lederach (2) proporciona un marco conceptual aplicable al deporte moderno. Este modelo plantea que los conflictos no deben abordarse únicamente mediante la eliminación del problema inmediato, sino mediante la modificación de los patrones relacionales y estructurales que lo originan.

En equipos deportivos, esta perspectiva permite comprender que una discusión entre jugadores puede representar una manifestación superficial de dificultades más profundas relacionadas con liderazgo, comunicación, distribución de roles o percepción de justicia.

La gestión deportiva contemporánea requiere incorporar mecanismos preventivos de mediación y resolución de conflictos. Sierra García et al (4). destacan que la mediación deportiva permite preservar relaciones interpersonales, reducir la escalada de disputas y favorecer una cultura institucional basada en diálogo y cooperación.

La implementación de centros o programas especializados de gestión del conflicto dentro de organizaciones deportivas representa una estrategia potencialmente útil para mejorar la estabilidad institucional y proteger el rendimiento colectivo.

4. DISCUSIÓN

La presente revisión narrativa permite establecer que el rendimiento deportivo en disciplinas colectivas debe ser comprendido desde

un paradigma integral donde los factores psicológicos, sociales y organizacionales interactúan de manera permanente con las capacidades físicas, técnicas y tácticas. La evidencia analizada demuestra que los equipos exitosos no son únicamente aquellos que poseen deportistas con mayores capacidades individuales, sino aquellos que logran construir sistemas colectivos caracterizados por confianza, comunicación efectiva, liderazgo adaptativo y capacidad de regulación emocional.

Durante décadas, la preparación deportiva estuvo dominada por modelos centrados en la optimización fisiológica y técnica. Sin embargo, el desarrollo de la psicología del deporte y las ciencias del comportamiento ha permitido reconocer que muchos resultados competitivos se explican por variables no observables directamente durante la ejecución deportiva, pero que determinan la calidad de la interacción grupal. La cohesión, la percepción de eficacia colectiva, la gestión del conflicto y el bienestar psicológico constituyen actualmente componentes esenciales del rendimiento sostenible.

El conflicto intra-grupo representa uno de los fenómenos más relevantes dentro de la dinámica de los equipos deportivos. Los resultados analizados indican que el conflicto no debe ser considerado exclusivamente como un elemento perjudicial, debido a que ciertos desacuerdos relacionados con la tarea pueden favorecer procesos reflexivos, análisis táctico y toma de decisiones colectivas cuando existen estructuras adecuadas de comunicación y liderazgo.

Sin embargo, cuando el conflicto se transforma en una experiencia emocional negativa caracterizada por hostilidad, desconfianza, atribuciones personales negativas y deterioro de las relaciones interpersonales, sus consecuencias pueden comprometer el funcionamiento del equipo. El conflicto social parece presentar un impacto particularmente relevante debido a que afecta directamente los vínculos entre los miembros, reduciendo la disposición hacia la cooperación y debilitando la identidad colectiva.

Desde una perspectiva neuropsicológica y conductual, los conflictos persistentes pueden incrementar la carga emocional del deportista, aumentar la activación relacionada con estrés y disminuir la disponibilidad cognitiva necesaria para procesos complejos como atención selectiva, anticipación motora y toma de decisiones bajo presión. En deportes colectivos, donde las acciones dependen de una coordinación continua entre

múltiples participantes, cualquier alteración de estos procesos puede traducirse en disminución del rendimiento.

Los hallazgos de López-Gajardo et al.

aportan evidencia relevante al demostrar que la eficacia colectiva funciona como una variable mediadora entre conflicto y rendimiento. Este resultado modifica la interpretación tradicional del conflicto, debido a que indica que el problema principal no radica necesariamente en la existencia del desacuerdo, sino en la ausencia de recursos psicológicos colectivos para afrontarlo.

La eficacia colectiva representa una construcción psicológica grupal que integra creencias compartidas sobre la capacidad del equipo para organizar acciones, superar obstáculos y alcanzar objetivos comunes. Su importancia radica en que permite mantener la confianza del grupo incluso durante períodos caracterizados por incertidumbre, derrotas, lesiones o presión competitiva.

Los equipos con altos niveles de eficacia colectiva suelen presentar mejores mecanismos de comunicación, mayor persistencia frente a dificultades y una interpretación más adaptativa de los errores. En contraste, equipos con baja eficacia colectiva pueden desarrollar procesos de atribución negativa donde los fallos individuales son interpretados como amenazas al funcionamiento grupal, favoreciendo la fragmentación interna.

Estos hallazgos tienen implicaciones relevantes para la medicina deportiva y la gestión del rendimiento. Tradicionalmente, la atención sanitaria del atleta se ha concentrado en prevención de lesiones, recuperación funcional y optimización fisiológica. No obstante, la evidencia actual indica que la salud psicológica debe incorporarse como un componente fundamental del cuidado integral del deportista.

El modelo contemporáneo de salud mental en atletas propone abandonar una visión exclusivamente patológica y avanzar hacia una perspectiva basada en promoción del bienestar. La ausencia de ansiedad, depresión u otros trastornos psicológicos no garantiza necesariamente un estado óptimo de funcionamiento. El deportista de alto rendimiento requiere desarrollar recursos internos que permitan mantener equilibrio emocional, relaciones saludables y capacidad adaptativa frente a las demandas competitivas.

En este contexto, las intervenciones psicológicas adquieren un papel preventivo y potenciador. Los resultados de Wang et al. muestran que las estrategias estructuradas de entrenamiento psicológico pueden mejorar indicadores relacionados con bienestar emocional, regulación cognitiva y adaptación al estrés.

El entrenamiento en habilidades psicológicas constituye una herramienta ampliamente utilizada dentro del deporte de alto rendimiento. Su objetivo no es eliminar completamente las emociones negativas, sino

enseñar al deportista a reconocerlas, interpretarlas y utilizarlas funcionalmente dentro del proceso competitivo. La ansiedad previa a una competencia, la frustración posterior a un error o la presión externa pueden convertirse en estímulos manejables cuando existen estrategias adecuadas de regulación.

El mindfulness y las intervenciones basadas en aceptación representan una evolución importante dentro de este campo. Estos enfoques plantean que el rendimiento óptimo no requiere controlar completamente los pensamientos o emociones, sino desarrollar una relación flexible con ellos. Un atleta capaz de observar sus pensamientos sin quedar dominado por ellos puede mantener mayor estabilidad atencional durante situaciones críticas.

Los mecanismos descritos por Birrer, Röthlin y Morgan sugieren que mindfulness puede mejorar el rendimiento mediante cambios en la atención, regulación emocional y procesamiento cognitivo. La reducción de la rumiación y el incremento del enfoque presente resultan especialmente relevantes en deportes colectivos, donde una decisión tomada en segundos puede modificar el resultado competitivo.

La psicología positiva complementa estos enfoques al centrarse en el desarrollo de fortalezas psicológicas. La gratitud, el optimismo funcional, la percepción de apoyo social y el sentido de propósito pueden favorecer una mayor satisfacción deportiva y actuar como factores protectores frente al desgaste emocional.

No obstante, la implementación efectiva de estas estrategias requiere considerar las características propias del ambiente deportivo. Una de las principales dificultades identificadas en la literatura corresponde a la falta de tiempo dentro de calendarios competitivos exigentes. Muchos deportistas perciben las intervenciones psicológicas como una actividad adicional cuando no están integradas dentro de la planificación habitual del entrenamiento.

Por esta razón, los programas psicológicos deben diseñarse desde una perspectiva ecológica, adaptándose a las necesidades reales del equipo. Las intervenciones más efectivas son aquellas que utilizan lenguaje deportivo, sesiones breves, participación del cuerpo técnico y herramientas prácticas aplicables durante entrenamientos y competencias.

La figura del entrenador adquiere un papel central dentro de este modelo. Más allá de sus funciones técnicas y tácticas, el entrenador actúa como regulador del clima psicológico del equipo. Sus conductas de liderazgo influyen directamente en la confianza, motivación y percepción de seguridad del deportista.

El liderazgo deportivo contemporáneo

debe evolucionar desde modelos exclusivamente autoritarios hacia estilos transformacionales y compartidos, donde los atletas participen activamente en la construcción de objetivos, resolución de problemas y fortalecimiento de la identidad grupal.

El modelo Gold Medal Profile for Sport Psychology (GMP-SP), (7) ofrece un marco integrador para comprender estas competencias. Este modelo organiza las habilidades psicológicas necesarias para el rendimiento en tres grandes dimensiones: competencias fundamentales, autorregulación e interacción interpersonal, incorporando la salud mental como elemento transversal.

Dentro de las competencias fundamentales destacan motivación, confianza y resiliencia. Estas capacidades permiten al deportista mantener orientación hacia objetivos, recuperarse después de dificultades y sostener la percepción de competencia personal.

Las competencias de autorregulación incluyen autoconocimiento, manejo del estrés, regulación emocional, control de activación y control atencional. Estas habilidades son esenciales para responder adecuadamente ante las demandas psicológicas propias del alto rendimiento.

Las competencias interpersonales comprenden relación atleta-entrenador, liderazgo, trabajo en equipo y comunicación. Estas dimensiones adquieren especial relevancia en deportes colectivos porque determinan la calidad del funcionamiento grupal.

La integración del GMP-SP con modelos de transformación del conflicto permite construir una visión más completa del rendimiento deportivo. Un equipo preparado psicológicamente no es aquel donde nunca aparecen dificultades, sino aquel que posee recursos para analizarlas, transformarlas y utilizarlas como oportunidades de aprendizaje.

La participación parental constituye otro elemento importante dentro del ecosistema deportivo, especialmente durante etapas formativas. Los resultados de Teques et al (5). muestran que el apoyo familiar influye positivamente cuando se expresa mediante acompañamiento emocional, reconocimiento del esfuerzo y promoción de autonomía.

Sin embargo, una participación excesivamente directiva puede generar interferencias en la relación atleta-entrenador y afectar procesos psicológicos como autonomía, autoeficacia y autorregulación. Por ello, la educación de las familias debe formar parte de los programas de desarrollo deportivo.

En conjunto, la evidencia revisada plantea que el rendimiento sostenible requiere una transformación cultural dentro de las

organizaciones deportivas. Los equipos deben dejar de considerar la salud mental y los procesos grupales como elementos secundarios para incorporarlos como indicadores centrales de calidad y rendimiento.

Estrategias de intervención para el fortalecimiento del rendimiento sostenible; La implementación de estrategias psicológicas dentro de equipos deportivos debe realizarse mediante un modelo preventivo, continuo e interdisciplinario que involucre deportistas, entrenadores, personal médico, psicólogos deportivos y dirigentes institucionales. La evaluación psicológica periódica debe integrarse dentro del seguimiento habitual del atleta, permitiendo identificar cambios tempranos en variables como estrés percibido, bienestar emocional, cohesión grupal, eficacia colectiva y presencia de conflictos internos.

La detección temprana de dificultades relacionales permite intervenir antes de que los conflictos evolucionen hacia patrones negativos permanentes. Para ello, los equipos deben establecer espacios estructurados de comunicación donde los deportistas puedan expresar inquietudes, analizar dificultades tácticas y participar en procesos de toma de decisiones colectivas. Estas reuniones deben orientarse hacia la búsqueda de soluciones y aprendizaje grupal, evitando modelos basados únicamente en la crítica o la sanción.

El fortalecimiento de la eficacia colectiva debe desarrollarse mediante experiencias compartidas de logro, establecimiento de metas comunes y reconocimiento del progreso grupal. Los entrenadores pueden utilizar estrategias de reconstrucción de experiencias positivas, recordando situaciones donde el equipo logró superar adversidades, con el objetivo de consolidar una identidad colectiva basada en competencia y resiliencia.

La formación en habilidades psicológicas debe incorporarse dentro del calendario deportivo mediante programas progresivos que incluyan regulación emocional, técnicas de respiración, visualización, establecimiento de objetivos, autodiálogo funcional y estrategias de afrontamiento; Estas herramientas deben entrenarse durante períodos de baja presión para facilitar su aplicación durante competencias.

Las intervenciones basadas en mindfulness pueden incorporarse mediante prácticas breves adaptadas al contexto deportivo, enfocadas en atención plena, conciencia corporal y regulación emocional. Su aplicación debe evitar modelos excesivamente clínicos y orientarse hacia situaciones concretas del deporte, como recuperación después del error, concentración durante momentos críticos y manejo de presión competitiva.

La transformación del conflicto requiere desarrollar una cultura organizacional donde los desacuerdos sean interpretados como oportunidades de mejora y no como amenazas. Los equipos deben implementar protocolos de mediación deportiva que permitan abordar diferencias entre atletas, entrenadores y dirigentes mediante procesos estructurados de comunicación y negociación.

La capacitación del cuerpo técnico en liderazgo psicológico resulta indispensable. Los entrenadores deben desarrollar competencias relacionadas con comunicación efectiva, manejo emocional, construcción de confianza y reconocimiento de señales tempranas de deterioro psicológico.

Asimismo, las organizaciones deportivas deben garantizar acceso a profesionales especializados en psicología deportiva y salud mental. La atención psicológica no debe limitarse a situaciones de crisis, sino formar parte permanente del proceso de desarrollo del atleta.

5. LIMITACIONES

La presente revisión narrativa presenta algunas limitaciones que deben considerarse al interpretar sus hallazgos. En primer lugar, debido a la naturaleza integradora del diseño metodológico, no se realizó un meta-análisis propio, por lo que no es posible establecer tamaños de efecto globales derivados exclusivamente de la evidencia recopilada. La heterogeneidad metodológica entre los estudios incluidos, relacionada con las características de las muestras, disciplinas deportivas, niveles competitivos, instrumentos de medición y momentos de evaluación, limita la comparación directa entre investigaciones.

Asimismo, gran parte de la evidencia disponible procede de poblaciones deportivas específicas, principalmente atletas adultos de alto rendimiento, equipos amateurs y semiprofesionales, lo que puede restringir la generalización de los resultados hacia categorías juveniles, deportes individuales o contextos culturales diferentes. Las características socioculturales de los equipos pueden modificar la forma en que se expresan los conflictos, se interpreta el liderazgo y se desarrolla la eficacia colectiva.

Otra limitación corresponde a la predominancia de medidas subjetivas utilizadas en algunos estudios para evaluar variables como rendimiento percibido, cohesión, bienestar psicológico y eficacia colectiva. Aunque estas herramientas cuentan con adecuada validez psicométrica, el rendimiento deportivo constituye un fenómeno multidimensional que también requiere incorporar indicadores objetivos como resultados competitivos, métricas de desempeño, carga de entrenamiento, disponibilidad del atleta y

variables fisiológicas asociadas al estrés y recuperación.

Además, aunque la literatura actual respalda los beneficios potenciales de intervenciones psicológicas como *mindfulness*, entrenamiento de habilidades mentales y psicología positiva, persisten diferencias importantes respecto a duración, intensidad, metodología de aplicación y características de los profesionales responsables de implementarlas. Algunos estudios presentan diseños cuasiexperimentales con muestras pequeñas, lo cual puede introducir sesgos relacionados con selección de participantes, adherencia al programa y expectativa de mejora.

Futuros estudios deberían desarrollar investigaciones longitudinales multicéntricas con diseños experimentales rigurosos que permitan analizar la interacción temporal entre conflicto intra-grupo, eficacia colectiva, salud mental y rendimiento deportivo objetivo. Resulta especialmente relevante investigar cómo estas variables evolucionan durante diferentes fases de la temporada competitiva y cómo pueden ser moduladas mediante intervenciones preventivas adaptadas a las características particulares de cada equipo.

Asimismo, futuras líneas de investigación deberían incorporar metodologías mixtas que combinen análisis cuantitativos con aproximaciones cualitativas orientadas a comprender la experiencia subjetiva de atletas y entrenadores frente al conflicto, la presión competitiva y los procesos de construcción de identidad colectiva.

6. CONCLUSIONES

El rendimiento deportivo en equipos colectivos debe comprenderse como un fenómeno biopsicosocial donde la interacción entre capacidades individuales, procesos grupales y condiciones organizacionales determina la posibilidad de alcanzar resultados sostenibles. La evidencia revisada demuestra que la excelencia competitiva no depende exclusivamente de la preparación física, técnica o táctica, sino de la capacidad del equipo para construir estructuras psicológicas y sociales que permitan responder eficazmente a las demandas del alto rendimiento.

El conflicto intra-grupo constituye una característica inevitable de los sistemas deportivos colectivos debido a la diversidad de personalidades, funciones, expectativas y experiencias que convergen dentro de un equipo. Sin embargo, sus consecuencias dependen de los mecanismos disponibles para su regulación. Cuando el conflicto se transforma en confrontación interpersonal, deteriora la confianza, reduce la cohesión y afecta negativamente la percepción de rendimiento. Por el contrario, cuando existe una cultura basada en

comunicación, liderazgo adecuado y seguridad psicológica, los desacuerdos pueden convertirse en oportunidades para mejorar procesos tácticos, fortalecer vínculos y favorecer el aprendizaje colectivo.

La eficacia colectiva emerge como una de las variables psicológicas más relevantes dentro del rendimiento deportivo contemporáneo. Su función mediadora demuestra que los equipos exitosos no son aquellos donde nunca aparecen dificultades, sino aquellos capaces de mantener una percepción compartida de competencia frente a los desafíos. La confianza colectiva permite interpretar la adversidad como un estímulo para la adaptación y no como una amenaza para la identidad grupal.

La salud mental debe ocupar un lugar central dentro de los modelos actuales de preparación deportiva. El bienestar psicológico no representa un elemento complementario, sino una condición necesaria para mantener rendimiento elevado durante períodos prolongados. Los deportistas requieren desarrollar recursos emocionales, cognitivos y sociales que les permitan afrontar presión competitiva, lesiones, incertidumbre y demandas externas sin comprometer su funcionamiento integral.

Las intervenciones psicológicas basadas en evidencia muestran efectos favorables sobre variables relacionadas con bienestar, regulación emocional y adaptación competitiva. El entrenamiento de habilidades psicológicas, mindfulness, aceptación y psicología positiva constituyen herramientas complementarias que pueden integrarse dentro de programas de preparación deportiva estructurados.

Desde una perspectiva aplicada, los equipos deportivos deben evolucionar hacia modelos interdisciplinarios donde médicos deportivos, psicólogos, entrenadores, preparadores físicos y gestores trabajen bajo objetivos comunes. La salud mental, la gestión del conflicto y la construcción de eficacia colectiva deben incorporarse como indicadores fundamentales dentro de los procesos de evaluación y planificación deportiva.

El modelo Gold Medal Profile for Sport Psychology proporciona un marco conceptual útil para organizar estas competencias al integrar motivación, confianza, resiliencia, autorregulación, liderazgo, comunicación y trabajo en equipo. Su incorporación permite comprender que el rendimiento óptimo surge de la interacción entre el dominio individual y la capacidad colectiva para funcionar como sistema.

En consecuencia, el futuro del deporte de alto rendimiento requiere una transición desde modelos centrados exclusivamente en ganar hacia modelos orientados al rendimiento sostenible. La

verdadera excelencia deportiva implica alcanzar resultados competitivos preservando simultáneamente la salud física, emocional, psicológica y social del atleta.

7. REFERENCIAS

- Birrer D, Röthlin P, Morgan G. Mindfulness and acceptance approaches in sport psychology. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2012.
- Lederach JP. *The Little Book of Conflict Transformation*. Intercourse: Good Books.
- López-Gajardo MA, Díaz-García J, Ramírez-Bravo I, Ponce-Bordón JC, Leo FM. Relación entre los conflictos intra-grupo y el rendimiento en deportes colectivos: efecto mediador de la eficacia colectiva. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 2022;22(1):57-66.
- Sierra García LG, Morquecho Sánchez R, Gadea Cavazos EA. La gestión deportiva y su implicación en la resolución de los conflictos. *Eirene Estudios de Paz y Conflictos*. 2021;4(7):163-182.
- Teques P, Serpa S, Rosado A, Silva C, Calmeiro L. Parental involvement in sport: Psychometric development and empirical test of a theoretical model. *Current Psychology*. 2016.
- Wang W, Schweickle MJ, Arnold ER, Vella SA. Psychological interventions for mental wellbeing in elite athletes: systematic review and meta-analysis. Gold Medal Profile for Sport Psychology (GMP-SP). Canadian Sport Psychology Association framework for mental performance competencies.